



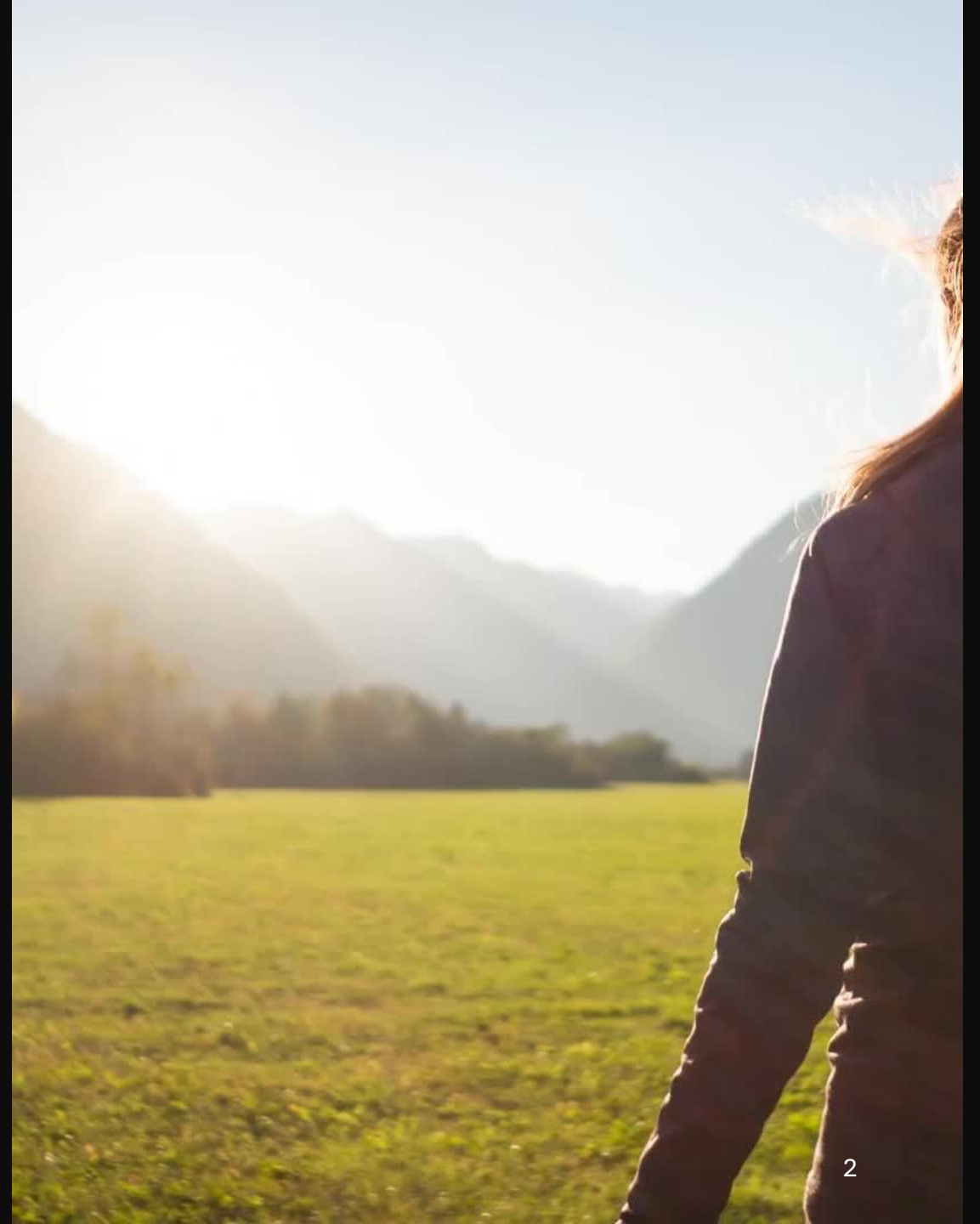
# Üzüntü ve depresyon: fark nedir? Duruma göre yapılacaklar değişir mi ?

Prof Dr Özden Yalçınkaya Alkar  
Klinik Psikolog, Akademisyen, Psikoterapist, Süpervizör

# Üzüntü?

---

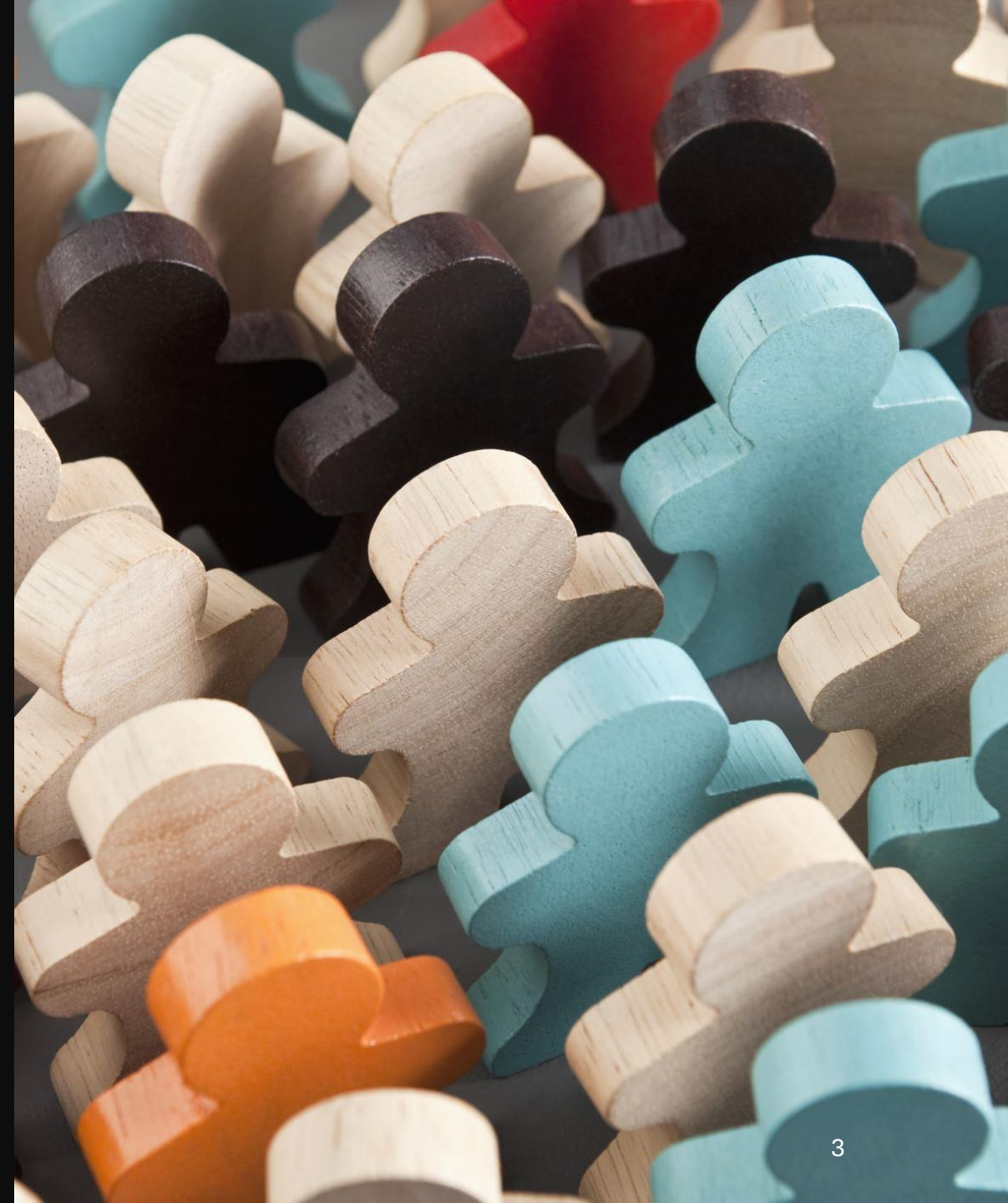
- Üzüntü doğal bir duygudur zaman zaman yaşanması ve olağan bir **DUYGU**dur.
- Geçicidir ve zamanla azalır
- Genellikle bir olay tarafından tetiklenir
- Günlük aktiviteleri ciddi şekilde etkilemez
- İntihar veya ölüm düşüncelerine yol açmaz
- Kendi kendine çözülür
- O halde duygu nedir?



# Duygu nedir?

---

- Duygu konusunda çok önemli çalışmaları olan ünlü psikolog Paul Ekman'a göre (1994) duygu kabaca
    - Ayırt edilebilir çeşitleri olan, ölçülebilir ve fizyolojik olarak farklı şekilde ortaya çıkan tepkilerdir.
    - Yine Ekman'a göre duygular, belirli uyaranlar nedeniyle ortaya çıkan ve genellikle farklı insan kültürleri arasında da evrensel biçimde görülen otomatik tepkilerdir.
    - Örneğin üzüntü ve mutluluk gibi.
- 



# Depresyon nedir?

---

- Psikolojik bir bozukluktur
  - Depresif/çökkün bir ruh hali veya aktivitelerden zevk almama veya ilgi kaybı anlamına gelir.
  - Depresyon üzüntüye göre daha uzun süre devam eder
  - Depresyonu ortaya çıkaran pek çok tetikleyici sebep olabilir ya da hiç tetikleyicisi olmayabilir.
  - Kişinin işlevselliğini bozar, günlük işleri yapma yeteneğini azaltır
- 



# Depresyon nedir?

- Ek olarak, zayıf konsantrasyon
- Aşırı suçluluk ve değersizlik duygusu
- Geleceğe dair umutsuzluk
- Uyku sorunları (artış, azalma, sık sık uyanma, uykuya dalamama vb)
- İştah veya kilodaki değişiklikler (artma ve ya azalma)
- Cinsel istek ve işlevde bozulma
- Kendini çok yorgun veya düşük enerjili hissetmek
- İntihar veya ölüm düşüncelerine yol açabilir
- Psikolojik/psikiyatrik tedavi/terapi veya ilaç gerektirebilir

# Üzgün hissedince ne yapmalısınız : üzüntü duygusuyla baş etmek?

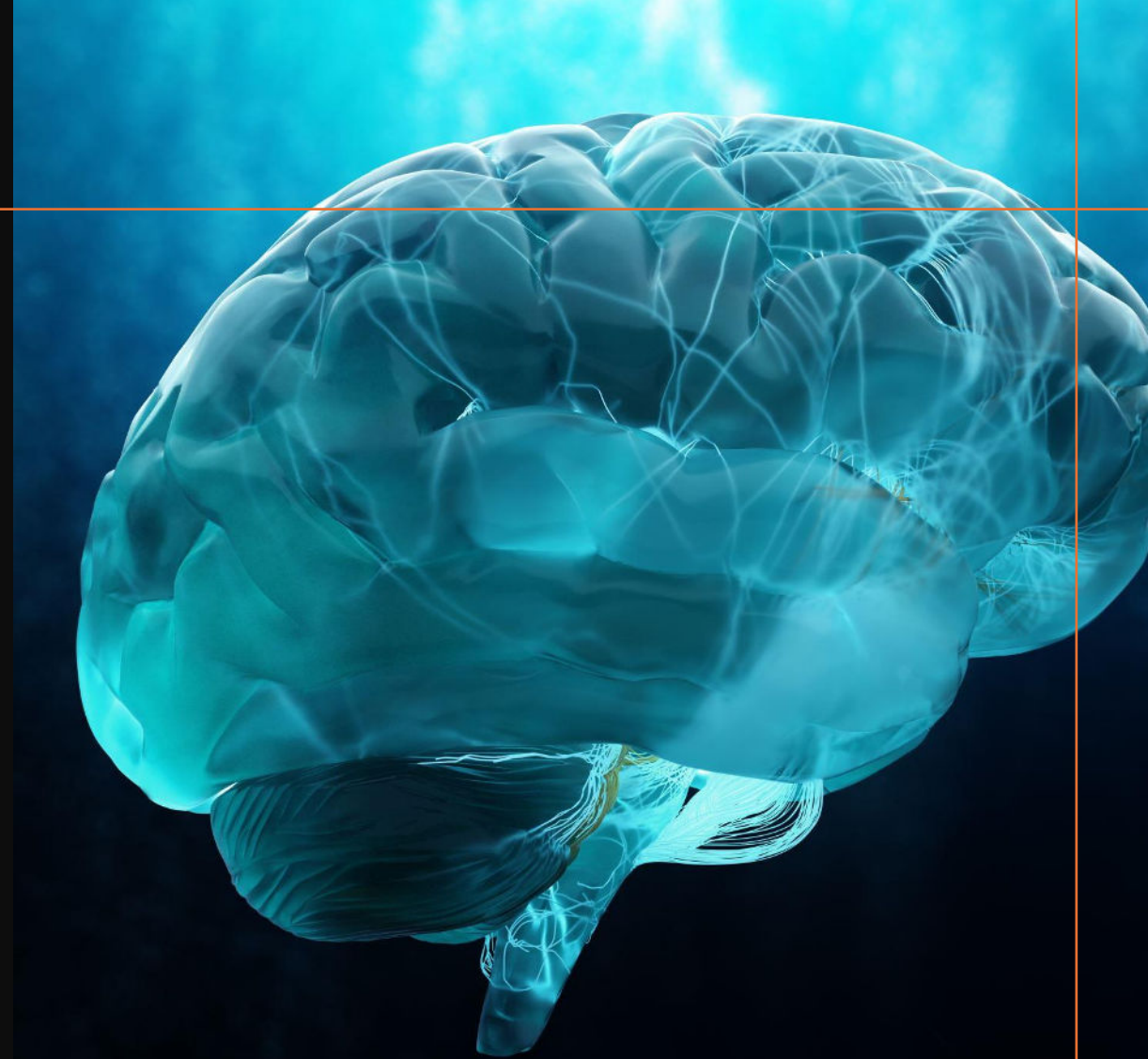
- Kendinizin üzgün hissetmesine izin verin
- Üzülün, üzüntüyü deneyimleyin (garip gelebilir ama gerekli bir deneyim)
- Size destek olabilecek kişilerle vakit geçirin
- Aktif kalın, sağlıklı beslenin ve yeterince uyuyun
- Hobilerle meşgul olun ve keyif aldığınız aktiviteleri yapın
- Duygularınızı yazarak, müzik veya sanat aracılığıyla ifade edin

# Depresyonla baş etmek?

- Depresyonun etkili tedavileri vardır.
- Bunlar psikoterapi ve farmakoterapiyi içerir.
- Depresyon belirtileriniz varsa dikkatli olmak önemlidir.
- Hafif, orta ve ya ağır depresyon durumuna göre tedavi planlanması gerekir.
- Psikolojik tedaviler yeni düşünme, başa çıkma veya başkalarıyla ilişki kurma yollarını öğretebilir.
- Konuşma terapisi yüz yüze veya çevrimiçi olarak gerçekleşebilir
- Psikolojik tedavilere ek olarak, kendi kendine yardım kılavuzları, web siteleri ve uygulamalar aracılığıyla erişilen kaynaklar da mevcuttur.

# Depresyonla baş etmek?

- DSÖ'ne göre depresyon için etkili psikolojik tedaviler şunları içerir:
- davranışsal aktivasyon
- bilişsel davranışçı terapi
- kişilerarası psikoterapi
- problem çözme terapisi.





# Ne zaman bir psikologdan yardım istenmelidir?

---

- Üzüntü duygunuz günlük işleyişinizi veya psikolojik sağlığını etkilemeye başlamışsa, mesela gündelik hayatta işlevselliğinizi bozmaya başlamışsa, size psikolojik destek ve/veya psikoterapi hizmeti vererek, ek başa çıkma yöntemleri sağlayabilecek bir psikologla konuşmayı düşünebilirsiniz.
- 



# Son olarak...

- Üzüntü olağan bir duygu iken, depresyon psikolojik bir bozukluktur ve bu sürecin atlatılması için uzman desteği gerekebilir.
- Psikolojik sağlığımız da bedensel sağlığımız kadar dikkate alınmayı, önemsenmeyi hak eder...
- Sorularınız için:
- [prof.dr.ozdenalkar@gmail.com](mailto:prof.dr.ozdenalkar@gmail.com)

